

«Bias, l'insidia per il cervello ecologista»

Secondo Cristiano Bottone, di «Transition Italia», per affrontare la sfida epocale del cambiamento climatico bisogna superare gli errori cognitivi che ci impediscono di affrontare i processi di cambiamento

ANDREA DEGL'INNOCENTI

Fra i vari movimenti ecologisti il «Movimento della Transizione» è indubbiamente uno dei più completi, capace di tenere assieme tutti gli aspetti importanti del cambiamento, da quelli macroscopici come l'analisi dei sistemi socio-economici e naturali, a quelli più piccoli come i processi di cambiamento individuale. Si tratta di un movimento nato a Totnes, in Inghilterra, nel 2002 e presto diffuso in tutto il mondo con l'obiettivo di traghettare la nostra società industriale verso un modello più resiliente, sostenibile, equo e - perché no? - felice. Per chi si occupa di Transizione lo studio dei bias cognitivi e dei meccanismi più o meno consapevoli del nostro cervello sono il pane quotidiano. Nessuno meglio di Cristiano Bottone, che la Transizione l'ha portata in Italia, può spiegare come affrontare e superare i bias cognitivi e costruire processi di cambiamento efficaci.

Il nostro cervello compie in continuazione degli errori che ci restituiscono una visione distorta della realtà. Esistono dei rimedi?

Un primo accorgimento, che tutti possono mettere in pratica, è iniziare a conoscere meglio i bias più comuni. Più si ha consapevolezza di questi meccanismi, più ci è facile riconoscerli quando scattano sia in noi che negli altri, quindi smascherarli e ricostrui-

re una ragionevole visione della realtà non alterata da questi elementi deviati di comprensione.

Quindi il fatto che molti di questi bias siano meccanismi biologici non li rende inevitabili?

I meccanismi restano ma si possono creare le condizioni per superarli in modo positivo. Molte reazioni biologiche sono infatti dipendenti dal contesto. Se ci troviamo in un contesto che percepiamo come ostile è più probabile irrigidire le difese, che invece restano sopite in un contesto che sentiamo positivo. Questo spazio accogliente permette anche una migliore rielaborazione dei dati razionali, quella cosa che chiamiamo «cambiare idea» ed è lo spazio migliore per superare gli effetti bloccanti dei bias: la dimensione in cui è più facile vedere la realtà in modo più oggettivo.

Quali strumenti o tecniche possiamo utilizzare per costruire un contesto diverso?

Ci sono delle metodologie relativamente semplici e alla portata di tutti. Ad esempio possiamo imparare ad utilizzare la comunicazione non violenta (vedi box di approfondimento, ndr), uno strumento che ci aiuta a pensare e a comportarci in modo differente, cosa che modifica quasi istantaneamente l'ambiente intorno a noi. Un'altra cosa che possiamo fare nella vita di tutti i giorni è chiedere facilitazione. Se facciamo parte di un gruppo di persone che deve decidere qualcosa, non importa se è un'assemblea di condominio, un gruppo di lavoro, un'associazione, è bene sapere che esistono dei modi diversi di comportarsi e di prendere le decisioni, e che esistono figure professionali in grado di aiutarci a metterle in prati-

ANDREA DEGL'INNOCENTI

Si susseguono quotidianamente studi allarmanti e proiezioni catastrofiche sulle condizioni degli ecosistemi e sul futuro del genere umano. Cambiamenti climatici, estinzioni di massa, esaurimento delle risorse, inquinamento, picco del petrolio, rifiuti, collasso degli ecosistemi, deforestazione, microplastiche. Non ci resta molto tempo per fare qualcosa, anzi secondo voci sempre più insistenti saremmo ormai già oltre il tempo limite. Per Jem Bendell, Professor of Sustainability Leadership, fondatore dell'Institute for Leadership and Sustainability (IFLAS) e autore di un recente paper sulla Deep adaptation, il collasso a breve termine della società sarebbe inevitabile, la nostra stessa sopravvivenza come specie a rischio. Il meglio che potremmo fare è cercare di adattarci ai profondi mutamenti che sono alle porte riorganizzandoci completamente e velocemente.

EPPURE NELLE NOSTRE VITE DI TUTTI I GIORNI continuiamo a pensare ad altro. A dove andare in vacanza questa estate, alle riunioni di condominio, a quale lavoro scegliere. Non riusciamo ad integrare gli scenari di futuro che ci vengono prospettati a livello globale con il nostro futuro personale, come se appartenessero a due ambiti separati e non comunicanti. Neghiamo l'esistenza stessa dei problemi, e anche quando li ammettiamo spesso non agiamo di conseguenza, non li caliamo nell'agenda della nostra vita. Come mai?

La risposta, o almeno una buona parte di essa, sembra risiedere nelle nostre scatole craniche. Un recente studio pubblicato su *Nature* condotto da un team di ricercatori tedeschi e britannici mostra come il nostro cervello sia piuttosto restio a trattenere informazioni che dipingono scenari catastrofici riguardanti il futuro, mentre non ha alcun problema con le informazioni positive. Questa asimmetria è dovuta ad una minore attivazione di un'area della corteccia frontale sensibile agli errori di stima negativi. «Era come se le persone stessero selettivamente ricordando le probabilità di eventi futuri, dimenticando le cattive probabilità ma non quelle buone», affermano i ricercatori. In altre parole siamo affetti da una sorta di ottimismo irrealistico, un errore (*bias*) cognitivo che ci impedisce di ricordare informazioni catastrofiche e indesiderate.

Gli unici soggetti sperimentali che facevano eccezione, capaci di trattenere le informazioni negative relative al futuro, erano quelli clinicamente depressi. L'ottimismo irrealistico sembrerebbe avere quindi una funzione adattiva: ci rende capaci di andare avanti anche di fronte ai pensieri spiacevoli, semplicemente evitando. E l'ottimismo irrealistico non è certo l'unico errore di stima che compiamo. Il nostro cervello, nel tentativo di semplificare la complessità e di fornirci un'immagine coerente e comprensibile del mondo, sbaglia piuttosto frequentemente. L'esistenza di alcuni di questi meccanismi è stata svelata già negli anni Settanta dalle ricerche di Tversky e Kahneman, premi Nobel nel 2002. Secondo i due psicologi la mente umana, per risparmiare energia, fa un ampio ricorso al pensiero automatico, attraverso una serie di semplificazioni e «scorciatoie» chiamate euristiche.

LE EURISTICHE SONO FONDAMENTALI PER LA NOSTRA sopravvivenza: ci permettono di sostituire un processo complesso con uno più semplice, ci aiutano a prendere decisioni veloci attraverso il minimo sforzo cognitivo. Come affermava lo stesso Kahneman, «considerato quanto poco sappiamo, la certezza che abbiamo delle nostre convinzioni è assurda; ed è anche essenziale». Tuttavia in alcuni casi non funzionano correttamente e ci resti-



L'ottimismo irrealistico dello spaventapasseri

La catastrofe del clima incombe ma viviamo come se niente fosse. Come mai? E' un meccanismo sofisticato di autoinganno che tende a rimuovere le «brutte notizie» sul nostro futuro

tuiscono una visione distorta della realtà, alterano la nostra percezione e ci inducono a fare scelte sbagliate, a volte possono diventare freni potentissimi anche ai cambiamenti positivi e vantaggiosi. In questo caso parliamo di *bias* (si pronuncia «biàes») cognitivi. I *bias* sono errori ricorrenti e comuni a tutti gli esseri umani. A partire dagli studi pionieristici di Tversky e Kahneman sono stati scoperti centinaia di *bias* e fatte svariate classificazioni; tali studi tuttavia sono finora rimasti chiusi all'interno delle aule di psicologia: in pochi li hanno collegati alla nostra atavica difficoltà di risolvere i problemi ambientali che abbiamo creato. Eppure i collegamenti sono evidenti: se analizziamo le strategie che abbiamo fin qui messo in atto come individui e come società per far fronte alla catastrofe ecologica, ci accorgiamo che sono piene di questi errori. E anche grazie ai *bias* se siamo così bravi ad evitare i problemi o a trovare solu-

zioni che in realtà non lo sono.

PRENDIAMO IL PROBLEMA DEI CAMBIAMENTI climatici: quante volte alla prima ondata di gelo imprevista abbiamo sentito qualcuno affermare che il riscaldamento globale non esiste, appellandosi al fatto che, per l'appunto, «fuori fa freddo»? Questa fallacia logica prende il nome di *bias* dello spaventapasseri e consiste nel prendere una tesi che non ci piace, modificarla inconsapevolmente quel tanto che basta perché risulti simile all'originale ma sia molto facile da confutare (creando così uno spaventapasseri, un fantoccio simile all'uomo ma decisamente diverso), infine demolirla. Nell'esempio dei cambiamenti climatici il *bias* dello spaventapasseri agisce così: semplifichiamo l'affermazione dei climatologi «le temperature medie del pianeta si stanno alzando» con la più immediata - ma errata - «fa sempre più caldo ovunque». Mentre la prima è impossibile da confutare, la se-

ca. La figura del facilitatore è molto diffusa nei paesi del Nord Europa, e adesso sta arrivando anche da noi: una persona formata per gestire processi di un gruppo, accompagnandone il cammino. Un buon facilitatore è in grado di capire quali sono i *bias* che stanno entrando in azione, per disarticolargli e ricostruire le condizioni in cui possiamo capire, tornare al senso delle cose che stiamo facendo.

Se questi aspetti sono così fondamentali, come mai solo in pochi fra coloro che provano a «cambiare il mondo», dai politici, agli attivisti, ai decision makers, li prendono in considerazione?

Chistudia i sistemi ti spiega che queste sono le cosiddette qualità intrinseche dei sistemi, che rimangono invisibili come l'acqua è invisibile ai pesci. Sono elementi che tendiamo a dare per scontati, ai quali non prestiamo attenzione e ci immaginiamo che tutto sommato siano irrilevanti, mentre invece scopriamo, andando più a fondo, che sono determinanti. L'attivismo ambientale, così come qualsiasi altro tipo di attività che tenta riforme o rivoluzioni, tende a concentrarsi sulle parti più visibili e immediatamente percepibili dei problemi, senza percepire che esistono anche questi strati più profondi che sono determinanti. Tuttavia, esistono ormai diverse esperienze che cominciano a porre attenzione a questi elementi e a fare tanto lavoro di preparazione proprio su questo.

Qual è il percorso del movimento della Transizione da questo punto di vista?

Transition è partita proprio dall'analisi dei motivi per cui fino ad oggi tutti i movimenti che hanno pro-

vato a cambiare il mondo in chiave ecologica hanno fallito, capendo che uno dei problemi principali era proprio il cambiamento nell'essere umano. Gli esseri umani cambiano, modificano i propri comportamenti attraverso una serie di passaggi che non possono essere ignorati. Uno dei riferimenti del mondo della Transizione è il modello transteoretico di Di Clemente, un modello psicologico nato nell'ambito delle dipendenze ma utile in tutti i processi di cambiamento. *Transition* ha inserito questo elemento come un elemento portante: ci siamo preoccupati di fornire agli attivisti sia un modello teorico di riferimento che tanti strumenti di lavoro proprio sulla psicologia umana: strumenti di sostegno ai processi di cambiamento, tanta facilitazione, tanti processi che vanno a curare la sfera emotiva. Non a caso *Transition* ha tre pilastri: il primo è la testa, l'analisi logica, cognitiva di quello che succede nel mondo; il secondo è proprio il cuore, gli effetti psicologici ed emozionali che vanno gestiti nell'essere umano. Solo in fondo ci sono le mani, l'azione. Di fatto negli esperimenti su piccola scala questo processo funziona piuttosto bene. Ovvio, ci vuole tempo, tuttavia basta un numero relativamente esiguo di persone che si spostano in questa dimensione nuova per produrre effetti interessanti: pochissime persone possono determinare cambiamenti significativi, riscrivere leggi, influenzare modelli culturali.

Dice che i movimenti ecologisti hanno fallito, eppure ci sono anche casi di successo, ad esempio i Verdi tedeschi, che sono il secondo partito nazionale Nel mondo reale, il successo ecologico si misura su-

gli effetti ecologici, non su quelli elettorali o di gradimento, potrei fare un lungo elenco e citare tutti i problemi esistenziali che dobbiamo affrontare oggi, mi limito alla crisi climatica e a quella della biodiversità. Per questi non sappiamo nemmeno se abbiamo già superato il punto di non ritorno: no, non hanno avuto successo. Lo so, non è bello da dire, ma non siamo più nelle condizioni in cui ci si può permettere di non capire cosa succede realmente.

Nonostante i bias la consapevolezza dei problemi ambientali sembra stia aumentando, come mostra ad esempio il movimento dei Fridays for future...

Abbiamo già sperimentato in passato diverse fasi di «risveglio», sono cicliche e spesso coinvolgono ampie aree della società. Fino ad oggi però, al risveglio, è sempre seguito un ritorno al sonno. *Fridays For Future* è una nuova opportunità, come *Extinction Rebellion* e altri «movimenti» che hanno il pregio di richiamare l'attenzione sul tema. Sarebbe fondamentale non sprecare quest'ultima onda. E, paradossalmente, aiutare gli attivisti a riconoscere ed evitare i *bias* potrebbe rivelarsi uno degli elementi strategici per produrre un risultato. Sto interagendo con i giovani coordinatori di questi movimenti in Italia e vi assicuro che i *bias* sono tutti lì a depotenziare la loro fantastica energia d'azione.

Insomma, alla fine la chiave del cambiamento sta nel cambiare il nostro modo di pensare?

Già, sarà banale, ma al di là dei massimi sistemi è importante imparare a pensare bene, che forse è l'unica buona pratica che esiste.



PSICOLOGIA

Le espressioni non conflittuali sono risolutive

Il modo che abbiamo di comunicare, le parole e le espressioni che usiamo, l'intenzione stessa che ci spinge a comunicare condizionano moltissimo le relazioni che costruiamo e il contesto in cui ci muoviamo.

Una comunicazione violenta e giudicante ci fa innalzare muri di conflitto e diffidenza; dall'altro lato una comunicazione non violenta costruisce ponti di empatia, abbatte i pregiudizi e ci aiuta a cooperare e a trovare soluzioni condivise. Lo psicoterapeuta americano Marshall Rosenberg (nella foto) ha evidenziato già dagli anni Sessanta gli aspetti principali della «Comunicazione non violenta» (Cnv), stilando un elenco di quattro passaggi molto semplici (almeno sulla carta) da seguire: osservare la situazione, esprimere le proprie sensazioni, esprimere i propri bisogni, infine formulare una richiesta all'altra persona. Tuttavia, nonostante questa architettura molto semplice, la «Comunicazione non violenta», è un potente strumento di autoanalisi, che ci aiuta a comprendere meglio le nostre emozioni, l'origine delle nostre azioni e a costruire delle relazioni più autentiche con le altre persone.

PSICOLOGIA

I cinque «bias» più ricorrenti che ci ingannano

Bias di conferma: siamo molto più propensi ad acquisire nuove informazioni se queste confermano le nostre convinzioni; viceversa scartiamo le informazioni che le contraddicono. Questo ci rende molto difficile cambiare idea, anche di fronte a dati oggettivi.

Effetto Dunning-Kruger: più conosciamo un argomento, più siamo consapevoli dei limiti della nostra conoscenza. Ne risulta l'effetto che - nei dibattiti - le persone più esperte si mostrano più dubbiose e meno sicure rispetto alle più inesperte.

Falso dilemma: tendiamo a ragionare per dicotomie e quando ci vengono presentate due alternative immaginiamo che siano le uniche due possibili, per cui escluderle una comporta automaticamente scegliere l'altra. Ma spesso non è così, è solo un falso dilemma.

Post Hoc ergo propter hoc: se due eventi si verificano uno di seguito all'altro il nostro cervello tenderà a pensare che ci sia una relazione causale fra i due, anche se non è dimostrata.

Scommettitore: tendiamo a pensare che il futuro verifichisi di un evento casuale sia influenzato dal passato verificarsi di un altro evento, altrettanto casuale. Nella roulette, l'idea che «debba» uscire il nero perché il rosso è già uscito. Ma non è così.



conda è molto semplice: basta un'ondata di freddo ed ecco che possiamo affermare che i climatologi sono dei bugiardi e che il cambiamento climatico è una bufala.

Potremmo quindi pensare che la soluzione a questo tipo di errore risieda in una informazione sui cambiamenti climatici più corretta e capillare. Ma non è così semplice. Se siamo convinti che il riscaldamento globale non esista, sarà molto difficile accettare informazioni che ci facciano cambiare idea. Questo per effetto di un altro errore cognitivo, il *bias* di conferma, un mecca-

smo con cui selezioniamo accuratamente le informazioni che rinforzano le nostre convinzioni e scartiamo quelle che le mettono in discussione. E c'è di più: se anche ci finissimo a sbattere contro riusciremmo a mantenere salde e persino rinforzare le nostre idee, mettendo in atto un'altra distorsione cognitiva chiamata *backfire effect*: di fronte a dati che smentiscono le nostre convinzioni, queste ultime, invece di esserne scalfite, si rafforzano ancora di più.

SONO SOLO ALCUNI ESEMPLI DI QUESTI MECCANISMI. Insomma, pare che il nostro cervello non funzioni granché bene quando si tratta di osservare la realtà in maniera oggettiva ed agire di conseguenza. Ma come mai? Una spiegazione potrebbe risiedere nel fatto che utilizziamo questi meccanismi per rispondere e «giustificare» altri tipi di pulsioni. Il cervello è un organo molto complesso. In particolare la corteccia ci permette di fare cose del tutto anomale per il mondo animale, come immaginare il futuro, inventarsi Stati, monete e religioni. Al di sotto di questa ipercomplessità, resistono tuttavia alcune spinte evolutive molto forti, che agiscono in maniera inconsapevole, sottocorticale. La ricerca di sale, zuccheri e grassi animali, lo stare in gruppo, il sesso. Queste «leve» genetiche si sono sviluppate in un contesto in cui favorivano un oggettivo vantaggio evolutivo, ma resistono ancora oggi, sebbene in molti casi questo vantaggio sia scomparso. Paolo Rognini, già docente di Ecologia urbana e sociale all'Università di Pisa, è autore di un recente studio proprio su questi aspetti, che ha definito *Vestigial Driving Drives*, ovvero spinte arcaiche alla deriva. «Abbiamo visto che nell'uomo, come in altri animali, resistono alcune spinte vestigiali che un tempo ci permettevano un buon adattamento mentre oggi sono controproducenti». Lo studio porta come esempio la rapacità e la

spinta all'espansione. «Continuiamo a prendere più del necessario dagli ecosistemi e a moltiplicarci, perché quando si è evoluto il nostro cervello, nel paleolitico, queste due caratteristiche ci davano un vantaggio evolutivo». Oggi non è più così, anzi contribuiscono a condurci all'estinzione. Eppure le abbiamo ancora.

IN DEFINITIVA, PARE CHE QUESTA MACCHINA potentissima che abbiamo in testa serva soprattutto a complicarci le cose. Siamo ancora molto simili alle scimmie che si sono evolute molti millenni fa, ma rispetto ai nostri antenati siamo diventati decisamente più bravi ad autoingannarci, abbiamo costruito meccanismi molto sofisticati per giustificare le nostre pulsioni primordiali. Non vogliamo soffrire, non ci piace cambiare, non ci interessa granché conoscere la verità. Così stanno le cose. Eppure, se non vogliamo estinguerci dobbiamo imparare a fare tutte queste cose, anche andando contro alle nostre spinte genetiche. E dobbiamo fare in fretta. «Per fortuna - continua Rognini - a differenza degli altri animali l'*Homo sapiens* ha questa caratteristica che si chiama apprendimento tecnoculturale. Possiamo correggere il tiro, modificare le nostre spinte biologiche attraverso la cultura, e questo potrebbe permetterci di cambiare velocemente, senza aspettare l'evoluzione genetica che ha ritmi lentissimi». Nel problema, il nostro cervello, la soluzione. Forse.

Le parole dei climatologi vengono semplificate o percepite in maniera errata, e basta un po' di freddo per poterle confutare